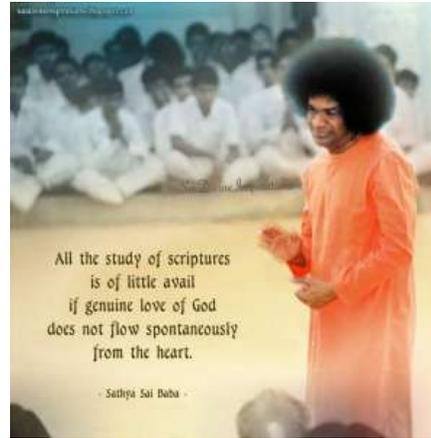


## Kriya Yoga Nusantara

---

### Shri Sathya Sai Baba dan Kekuatan Hati

Posted on [April 25, 2015](#)



#### **Berikut ini adalah kutipan kata-kata dari Bhagawan Shri Sathya Sai Baba mengenai Kekuatan Hati/ Hridaya Shakti :**

Setiap orang telah dibekali dengan hati spiritual (Hridaya). Apabila engkau mengisi hatimu dengan cinta-kasih dan welas-asih, maka kedamaian akan bersinar di dunia ini. Dimana-mana hanya akan terdapat cinta-kasih. Tidak ada lagi kecemburuan, kebencian ataupun kemarahan di muka bumi ini. Kericuhan dan keonaran akan sirna tertelan oleh cahaya cinta-kasih. Mereka yang hatinya penuh dengan welas-asih akan senantiasa hidup dalam kedamaian. Oleh sebab itu, sangatlah penting bila engkau menyadari kebenaran ini. Banyak orang yang mengira Hridaya sebagai jantung, padahal sebenarnya Hridaya tak lain adalah prinsip Atmic yang maha luhur; dengan perkataan lain, Hridaya = Aham. Engkau harus selalu menjaga kemurnian dan kesucian hatimu.

You cannot find peace outside. It is within your heart, so search within. The heart is always filled with peace, love and bliss. It is the basis of all the sacred qualities, such as compassion, love, tolerance etc. All that emanates from your heart is sacred. It is attachment to the body that is the cause of all the evil qualities, such as desire, anger, greed, pride, and jealousy. People undertake many spiritual practices in an attempt to sanctify their lives but, without purity of heart, these will be of no avail. First, purify your heart.

Dalam keadaan tertidur lelap (tidur tanpa mimpi), hanya Self (Atma) saja yang eksis, namun ia terselubung oleh Maya atau Ajnana (kebodohan batin). Engkau tidak menyadari bahwa dirimu adalah Brahman (Tuhan); di sinilah letak perbedaan antara kondisi Jnana (pencapaian/realisasi spiritual) dan kondisi Sushupti (deep sleep). Kaum Jnani mengetahui & menyadari bahwa dirinya adalah satu adanya dengan Brahman; sedangkan mereka yang berada dalam kondisi tertidur lelap (dreamless sleep) tidak menyadari tentang hal ini.

Cinta-kasih adalah satu-satunya jalan yang akan membawamu kepada Tuhan. Apabila engkau mengembangkan cinta-kasih, maka Tuhan akan menyerahkan diri-Nya bagimu serta senantiasa melindungimu. Terdapat hubungan yang erat dan tak dapat dipisahkan antara cinta-kasih seorang bhakta dengan rahmat Ilahi. Hanya cinta-kasih sajalah yang bisa memenangkan karunia Ilahi. Isilah hatimu dengan cinta-kasih

Dengan hanya sekedar menjerit-jerit nama Shivoham (aku adalah Shiva), itu bukan berarti bahwa engkau secara otomatis akan menjadi Lord Shiva; sebab yang terpenting adalah bahwa engkau harus terlebih dahulu mengembangkan kualitas-kualitas keilahian seperti cinta-kasih universal, ketidak-melekatan dan sebagainya. Barulah setelah itu, engkau layak untuk mengkidungkan “Shivoham”, sebab ketika itu, engkau sudah tidak memiliki Aham (ego)!

Tuhan dijuluki sebagai Antharyaami (penghuni hati nurani), dan oleh sebab itu, bila ada yang mencari-Nya di dunia eksternal, maka sudah pasti Beliau tidak akan berhasil ditemukan di sana. Cintailah Tuhan tanpa syarat; rasakanlah bahwa apabila tanpa diri-Nya, maka segala sesuatunya serasa hambar; bahwa Beliau adalah segala-galanya. Dengan demikian, maka engkau akan menjadi milikNya dan Ia akan menjadi milikmu. Tiada tali kekerabatan yang lebih kental daripada ini. Engkau datang dari Tuhan; engkau adalah bagian dari percikan keilahian-Nya; engkau adalah gelombang samudera bliss; engkau hanya akan memperoleh kedamaian jikalau engkau kembali bersatu dengan-Nya. Seperti seorang anak yang tersesat dalam perjalanannya, engkau hanya akan menemukan kebahagiaan apabila engkau bersatu kembali di pangkuan ibumu.

Mind (pikiran) tak memiliki kekuatan. Satu-satunya kekuatan terletak pada Atma Shakti (kekuatan Atma). Mind juga tak memiliki wujud/rupa, ia hanya merupakan anyaman berbagai macam keinginan. Sang Atma besinar di dalam hati, entah hati itu sudah suci maupun tidak. Tentu saja akan lebih baik apabila hati (nurani) kita disucikan terlebih dahulu dan disertai dengan keinginan yang kuat terhadap Tuhan.

Engkau mungkin bertanya, jikalau Tuhan mengendalikan segala-galanya, lalu untuk apa manusia berupaya? Memang betul bahwa Tuhan Maha Kuasa. Namun manusia juga perlu berusaha, sebab bila tanpa usaha, manusia tidak bisa memetik manfaat yang bakal diperolehnya dari Rahmat Ilahi. Bliss hanya bisa dirasakan ketika engkau memiliki Divine grace dan juga human endeavour (upaya/usaha); persis seperti halnya engkau baru bisa menikmati hembusan angin dari kipas-angin jikalau engkau memiliki kipas-angin dan arus listrik untuk menggerakkannya.

Adalah tidak mungkin untuk mengetahui tentang kebenaran Atma baik itu melalui studi atas kitab-kitab suci, melalui gelar kesarjanaan, melalui penajaman intellect maupun melalui diskusi dialetikal. Satu-satunya jalan untuk mencapai pengetahuan tentang Atma adalah melalui hati yang murni, sebab hati yang suci & murni merupakan cermin yang terbaik untuk merefleksikan kebenaran. Segala bentuk disiplin spiritual adalah ditujukan demi untuk purifikasi hati (nurani). Setelah (hati) mengalami penyucian, maka kebenaran-pun akan terkuak dengan sendirinya.

Banyak orang yang aktif melakukan bhajan, pooja dan dhyana. Namun ketahuilah bahwa semua tindakan itu hanyalah di level fisik saja. Terkecuali bila semua praktek spiritual itu engkau lakukan dengan hati yang tulus, maka praktek-praktek tersebut tidak akan mengangkatmu ke level Divine. Tuhan menilaimu dari ketulusan pikiranmu dan bukan dengan cara engkau melakukan puja. Tuhan lebih mementingkan bhakti dan bukannya shakti. Beliau lebih peduli terhadap guna (kualitas) dan bukannya kula (kasta). Beliau melihat kepada chiththam (hati) dan bukannya viththam (kekayaan).

Studi atas kitab suci Upanishads dan Shaasthras (ilmu pengetahuan spiritual) serta mengulang nama-nama Tuhan – praktek-praktek ini memang baik. Namun apabila praktek itu tidak disertai dengan cinta-kasih – yang merupakan dasar dari semua Sadhana – maka praktek-praktek tersebut menjadi tak ada nilainya sama sekali. Cinta-kasih merupakan inti-sari dari energi fisik, mental dan spiritual. Bhakti yang tidak disertai dengan

cinta-kasih adalah tak ada gunanya.

Percikan cinta-kasih yang ada di dalam dirimu haruslah dipelihara terus; sebab dengan demikian, maka engkau akan memperlakukan setiap makhluk hidup sebagai Tuhan, setiap tindakanmu akan bersifat Divine dan engkau juga akan mendapatkan cinta-kasih sebagai reaksi dari pihak luar. Apabila engkau mencintai Tuhan di dalam diri setiap makhluk, maka Beliau juga akan memberikan respons-Nya dengan cinta-kasih. Cintailah Dia, walaupun engkau mungkin harus menghadapi sekian banyak tantangan, ditolak dan sebagainya; karena pada prinsipnya semua hambatan itu tiada lain adalah bagian dari proses untuk memurnikan dirimu.

Lapangkanlah hatimu dan biarkanlah ia membesar sebagaimana Tuhan sendiri. Bila engkau melihat sebuah balon, maka pertama kali ia akan terlihat flat (datar). Tetapi ketika engkau terus-menerus menghembuskan angin ke dalamnya, maka ia menjadi semakin besar dan pada suatu saat ia akan meledak. Walaupun pada awalnya engkau memulainya dari 'I' dan 'mine', namun pada akhirnya engkau akan berlanjut ke tahapan berikutnya dimana engkau akan menyadari bahwa "semuanya adalah milikku", bahwa "semuanya adalah satu adanya"; dan secara perlahan engkau akan semakin lapang wawasan/cara pandangmu sehingga akhirnya bersatu dalam Tuhan omnipresent. Engkau harus menyadari kebenaran bahwa kehidupan sebagai manusia adalah untuk perjalanan dari tahapan 'I' ke tahapan 'We'.

Sifat alami Divine love berbeda dengan love yang terkandung di dalam kemelekatan manusia. Divine love bersifat abadi dan konstan. Jadikanlah ia sebagai idealisme bagimu. Sebenarnya Divine love sudah ada di dalam dirimu; yang perlu engkau lakukan hanyalah melakukan daya-upaya untuk memanifestasikannya. Apabila di dasar sebuah gelas (air) telah terdapat gula, maka engkau bisa membuat air itu menjadi manis dengan jalan mengaduk-aduk gula tersebut agar tercampur rata bersama dengan airnya. Demikianlah, hatimu adalah bagaikan gelas tadi dimana di bagian dasar hatimu telah terdapat Divinity. Pergunakanlah sendok Buddhi (intellect) dan aduklah hatimu melalui proses yang dinamakan Sadhana (upaya spiritual). Dengan demikian, maka Divinity akan mengisi sejujur dirimu (lahir dan batin).

Engkau mengenakan kaca-mata yang berwarna dan melihat segalanya melalui kaca-mata itu. Apabila engkau merubah pandanganmu (mengganti kaca-mata itu); maka dunia yang engkau lihat juga akan berubah. Oleh sebab itu, rubahlah dirimu sendiri terlebih dahulu, maka dunia ini juga akan mengalami perubahan. Engkau menciptakan dunia yang sesuai dengan pilihanmu sendiri. Engkau melihat begitu banyak kemajemukan disebabkan oleh karena cara pandangmu sendiri. Cobalah untuk melihat segalanya dalam satu kesatuan – pertama-tama dimulai dari lingkungan keluarga, kemudian komunitas, bangsa dan negara dan akhirnya seisi dunia ini. Secara perlahan-lahan bergeraklah maju untuk mencakupi semuanya hingga akhirnya mencapai universalitas dalam pikiran, ucapan dan perbuatan. Inilah sadhana cinta-kasih yang bersifat ekspansif. Seorang individu harus diuniversalisasi dan ditransformasikan menjadi Vishwaroopa (wujud kosmik Sang Ilahi).

Bukti bahwa telah turunnya hujan bisa dilihat dari lantai yang basah. Demikian pula, bukti dari ada/tidaknya bhakti yang sejati dapat terlihat dari ketenangan batin yang dimiliki oleh sang aspiran, yaitu ketenangan yang akan melindunginya di saat-saat mengalami kegagalan maupun kekecewaan, ketenangan batin yang tidak terpengaruh oleh untung maupun rugi, kemarahan, kecemburuan maupun dorongan-dorongan negatif lainnya. Ketahuilah bahwa dirimu adalah perwujudan kedamaian. Siapapun juga yang memiliki kebulatan tekad, kemampuan diskriminatif, kemantapan hati serta dorongan kuat untuk mencapai tujuan, maka ia pasti akan berhasil.

Ada kecenderungan orang-orang menginterpretasikan renunciation (praktek pengendalian diri) sebagai tindakan menghindari atau melepaskan diri dari kemelekatan duniawi. Pengertian sebenarnya dari renunciation adalah mencapai kondisi batin yang seimbang (perfect equanimity). Dengan perkataan lain, walaupun orang lain mencela atau memujimu, maka engkau harus menerimanya dengan batin yang seimbang. Demikian pula, terhadap orang yang mencoba untuk mencelakaimu maupun mereka yang berbuat baik terhadapmu, janganlah engkau mudah terpancing. Dalam kegiatan bisnis, kadang kala engkau mengalami kerugian dan sebaliknya, keuntungan di kesempatan lain; hal-hal seperti ini memang sudah wajar terjadi. Equanimity (keseimbangan batin) adalah puncak pencapaian yoga.

Tujuan utama Dharma adalah untuk menyatukan kembali gelombang dengan samudera, yaitu penyatuan (merging) diri masing-masing (Atma) kepada Higher Self (Paramatma).

Manusia mencari kebahagiaan di tempat yang nun jauh dan kedamaian di tempat yang sunyi-sepi; padahal sebenarnya mata-air kebahagiaan ada di dalam hatinya sendiri

Apapun juga jenis krisis yang bakal engkau hadapi, tak peduli seberapa parahnya penderitaan itu, janganlah sekali-kali engkau membiarkan dirimu lengah dalam mengendalikan mind/batinmu. Sebaliknya engkau justru perlu semakin mengencangkan kendali dan fokuskan perhatianmu terhadap nilai-nilai yang lebih tinggi. Janganlah membiarkan mind meloloskan dirinya dari altar hatimu. Didiklah ia agar tunduk kepada Atma yang ada di dalam dirimu.

Di dalam diri (hati) manusia – bahkan dari sejak kecil – sudah terkandung sumber mata-air kebahagiaan dan kedamaian. Coba gali dan eksplorasilah sumber yang berharga itu dan biarkanlah ia tumbuh serta menyuburkan setiap bidang kegiatanmu.

Perbuatanmu akan menentukan ‘nasib’mu. Tak ada gunanya menyalahkan orang lain atas ketidak-beruntungan serta penderitaanmu. Demikian pula, tidaklah benar bila engkau mengatakan bahwa Tuhan bersikap tidak adil atau kejam. Ketika engkau menanam biji buah yang pahit, maka engkau hanya bisa menerima buah yang pahit kelak. Tuhan hanya bertindak sebagai saksi atas mata rantai sebab dan akibat. Jalan yang dapat ditempuh untuk meloloskan diri dari mata rantai ini dengan cara mendedikasikan setiap perbuatanmu kepada Tuhan dalam semangat ketidak-melekatan.

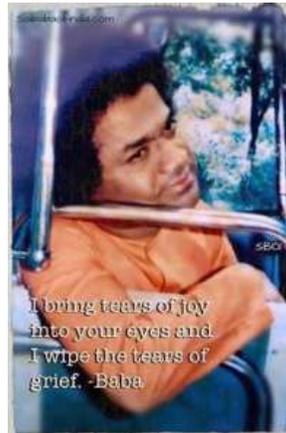
Murnikanlah pikiranmu serta konsentrasikanlah batinmu terhadap Tuhan. Beliau hanya bisa bermukim di dalam hati yang murni. Tujuan dari segala bentuk sadhana adalah untuk memurnikan hatimu.

Sankranti adalah suatu hari/festival yang suci bagi kalangan Bharatiyas. Sejak hari ini, mulailah Uttarayana Punyakala (perjalanan matahari ke arah utara), dimana momen ini dianggap suci bagi manusia untuk memulai perjalanan ke arah kehidupan yang bermanfaat, suci dan bahagia. Di bagian utara, kita mempunyai Himachala (deretan pegunungan Himalaya). Himachala merupakan simbolisasi dari hati yang murni dan damai – persis seperti damai/dinginnya Hima (es) dan kokoh seperti Achala (pegunungan). Pesan yang hendak disampaikan oleh festival Sankranti adalah bahwa manusia – secara simbolis – hendaknya mengalihkan pandangannya kepada Himachala.

Tempat bersemayamnya sang Jiwa utama seperti dijelaskan oleh Rshi Patanjali bahwa didalam Goa Hridaya ada Iswarah atau Purusa.

## LOKA SAMASTA SUKHINO BHAVANTU

May All Beings Be Happy !!!



iklan

---

Bagikan ini:

 Facebook 149

 Suka

Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Kekuatan Hati/Hridaya Shakti](#), [Sathya Sai Baba](#). Tandai [permalink](#).

---

Kriya Yoga Nusantara

*Blog di WordPress.com.*